



6月5日(水) 授業参観 & 学校保健委員会

今年2回目の授業参観を行いました。タブレットを使って考えたり、班で話し合ったり、どの学年でも、集中して学びに向かう子どもたちの姿が見られました。



授業参観のあとは、体育館に場所を移して学校保健委員会を開きました。

まず、保健委員の児童が、「メディアコントロール」について、健康への影響など、学んだことを全校児童と保護者に発表しました。



続いて、スクールカウンセラーの熊谷さんから、「SNS との付き合い方」についての講話がありました。その中で、印象に残ったところを紹介します。

- ネットやゲームは、やめづらいようにできていて、つい長時間してしまう。長時間やると、脳の^{ぜんとうぜんや}前頭前野(=やってよいかどうかを判断する司令塔の部分)が小さくなり、働かなくなる。その結果、①感情のコントロールができなくなる。イライラする。切れやすくなる。②ものごとを考える力が弱まる。
- 「ゲームをしないとイライラがおさまらない」は、依存症(=日常生活にも影響が出ている状態)になっている。
- 「依存症」になると、自分の意志の力ではやめられず、医師など専門家への相談が必要になるが、予防できる。
→ゲームやネットにふれない時間をつくる。家族で話し合ってルールを作り、みんなで取り組んでみる。
- ルール作りのコツ
 - ・子どもが使うスマホ等は、親のものを貸しているという形にする。
→「貸して」といわないと、使えなくする。親の目の届くところで、時間帯を決めて使うことになる。
 - ・ルールは、こまかくしすぎない。
 - ・決めたルールは書いて残しておく。目につくところにはる。

